

ビタミンDでカルシウムの吸収をアップさせよう!!

適度に日に当たしましょう

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。ビタミンDは食品からとれるほかに、日光に当たることで、体内でも作られます。外で元気に遊び、日の光を浴びましょう。



ビタミンDがとれる食品

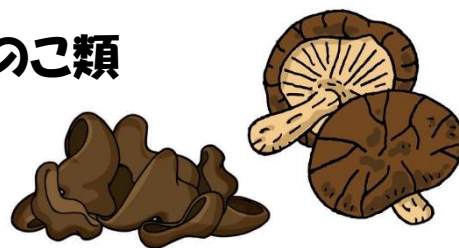
魚類



卵類



きのこ類



ビタミンDは、人も食べ物も
日を浴びることで増えるよ♪

《ビタミンD量の比較》

シイタケ 1個分	生のもの・・・	0.04 μ g
	干したのもの・・・	0.25 μ g